





CALIDAD MUJER DE

TALLER: MANEJO DE LA ANSIEDAD I

“LAS EMOCIONES”

SIGNIFICADO

- La palabra emoción significa:

"Impulso que induce a la acción"

- Psicológicamente: Percepción de la realidad que se expresa físicamente.

¿Qué son las emociones?

Son fenómenos psicofisiológicos que se relacionan con la adaptación al entorno, es decir, respuesta al entorno.

- Psicológicamente: Alteran la atención, aparecen conductas anormales, activan la memoria.
- Fisiológicamente: Estimulación de sistemas del organismo.
- Conductualmente: Establecen nuestra posición según el entorno, se quedan en la memoria y nos hacen actuar diferente a los demás.

Componentes fisiológicos de las emociones:

Son los encargados de los cambios físicos en el cuerpo del individuo, por ejemplo:

- Taquicardia
- Peristaltismo (Mov. De los intestinos)
- Sudoración (Mano)
- Taquipnea (Aceleración de frecuencia respiratoria)
- Aumento de la secreción de HCL (Acido clorhídrico, estomago)

Corteza Cerebral

Se encarga de activar, regular e integrar las reacciones relacionadas con las emociones, se encarga de decidir, intención, resolución de conflictos.

EMOCIONES Y SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO

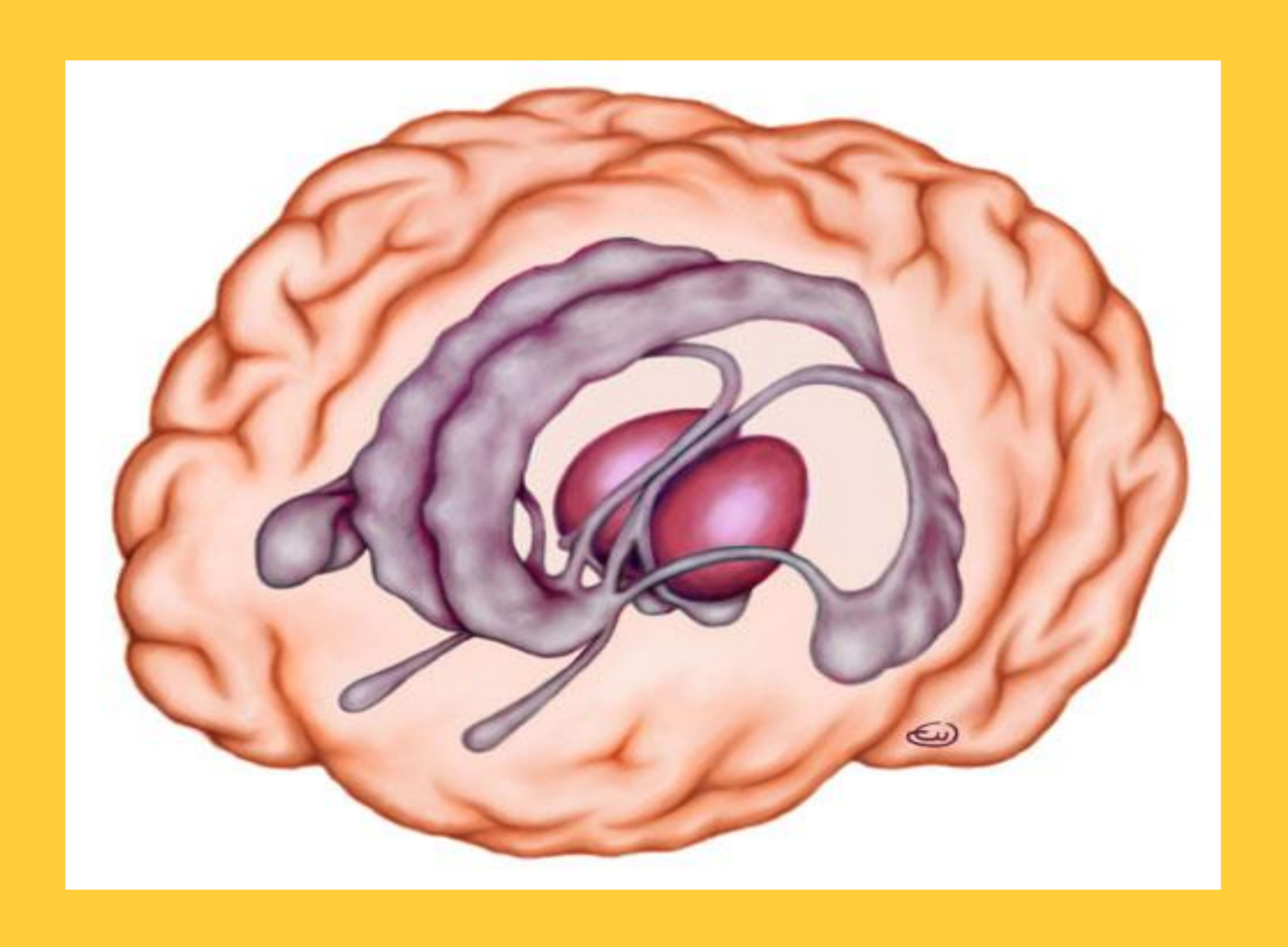
El sistema nervioso autónomo permite que la emoción se manifieste.

Estimulo sensorial llega a la corteza, el cual va a la zona sensitiva y a la amígdala.

Si el estimulo es atípico, la amígdala decidirá si es amenazador.

“En la amígdala se producen solamente las emociones de miedo y furia”.

AMIGDALA



- La amígdala envía señales al SNA para expresar físicamente la emoción.
- La expresión física, permite mostrar la emoción corporalmente (cara, actitud, acción).
- Al haber miedo o furia, también hay ansiedad.

La ansiedad provoca:

1. Aumento de la respiración.
2. Aumento de frecuencia cardiaca y respiratoria.

La intensidad emocional varía entre individuos.

Entre mas intensa sea la emoción, más motivará la conducta.

Emociones

MIEDO: Es una emoción con un intenso sentimiento desagradable.

Cuando el miedo se convierte en patología se conoce como fobia.

FOBIA: Es un miedo irracional e intenso ante algo que realmente no representa una amenaza.

Características de la Fobia

Es el aumento exagerado de la ansiedad.

Pueden ser de tres tipos:

1. Fobia especifica.
2. Fobia social.
3. Agorafobia.

FOBIA SOCIAL

- Miedo a hacer el ridículo o a sentirse humillado frente a otros.
- Se confunde con timidez, la diferencia es que la fobia social va acompañada de una intensa ansiedad, mientras que en la timidez la ansiedad es leve.
- Tienden a evitar las situaciones que pudieran constituir un riesgo de ser avergonzado.

- Tienden a ver sus errores más grandes de lo que son, sienten que las miradas de todos están encima de ellos, se sienten criticados y juzgados.

EJERCIOS DE CALMAR LA ANSIEDAD.

En primer lugar, adopte una postura cómoda, afloje su ropa apretada y quítese lo que le pudiera molestar (relojes, anillos, pulseras, etc.)

En cada ejercicio, tense el músculo durante unos 10 segundos, notando la tensión. Después suelte la tensión durante unos 15 segundos, permitiendo que los músculos se relajen. Aprecie la diferencia entre tener el músculo tenso y tenerlo relajado (Sensación mucho más agradable). Una vez destensado un grupo muscular, no vuelva a tensarlo.

Empiece tomando aire profundamente y echándolo lentamente.

1. Manos: Cierre los puños fuertemente, relájelos, luego extienda los dedos, relájelos.
2. Bíceps y Tríceps: Tense los bíceps, relájelos, luego tense los tríceps (empujando los brazos hacia abajo); relájelos.
3. Hombros: Échelos hacia atrás, relájelos, luego empújelos hacia adelante, relájelos.

Empiece tomando aire profundamente y echándolo lentamente.

4. Cuello: Échelo hacia la derecha, relájelo, luego échelo hacia la izquierda, relájelo, luego lleve la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla se poye en el pecho, relájelo.

5. Ojos: Cierre los ojos y la boca tanto como sea posible y apriete las mandíbulas, relájelos.

Empiece tomando aire profundamente y echándolo lentamente.

6. Estomago: Métalo tanto como sea posible, como si fuera a tocar la espina dorsal, relájelos, luego sáquelo hacia afuera, poniéndolo duro, relájelo.

7. Respiración: Haga una aspiración tan profunda como sea posible manteniendo el aire en los pulmones, expulse el aire.

Expulse todo el aire hasta que los pulmones se vacíen, tome aire y respire normalmente.

CALIDAD MUJER DE ★★★★★

FIN





